

INGREDIENTE

DEL CHEF:

- Fruta de temporada
- Cebolla
- Remolacha
- Zanahoria
- Atún



IVAMOS AL MERCADO!

ANEM AL MERCAT!

Receta de vamos al mercado de nuestro

¡HAZ LA RECETA EN CASA!

CASA!



MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/ FESTIU

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa vegetal
Merluza al horno
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Macarrons ECOLÓGICOS amb bolonyesa vegetal
Lluç al forn
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de cocido
Pizza
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de putxero
Pizza
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de ingredientes
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de porro
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa integral

JUEVES / DIIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Espaguetis a la boloñesa vegetal con verduras
Merluza rebozada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Espaguetis a la bolonyesa vegetal amb verdures
Lluç arrebossat
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIIJOUS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de ave con fideos
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa d'au amb fideos
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIIJOUS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada
Pan sin gluten
Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
Trita de carabasseta
Fruta de temporada
Pa sense gluten



JUEVES / DIIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Alubias a la inglesa
Tortilla de patata
Vamos al mercado: Pantxineta
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fesols a l'anglesa
Trita de creïlla
Anem al mercat: Pantxineta
Pa blanc



IVAMOS AL MERCADO!

JUEVES / DIIJOUS 30

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo
(nuggets y patatas fritas)
Destornillarse de risa
(pasta espiral con bacon y queso)
Siempre dulce
(Helado especial)



VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de ave
Magro en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa d'au
Magre en salsa
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Potatge de garbanzos
Tortilla francesa con berenjena en tempura
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Potatge de cigrons
Trita francesa amb alberginia en tempura
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de calabacín
Goulash de magro con cuscús
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de carabasseta
Goulash de magre amb cuscús
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Hervido valenciano de judía verde
Milhojas de atún, tomate y aceituna
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Bollit valencià de fesol tendre
Milfulls de tonyina, tomaca i oliva
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Fideus a la cassola
Calamares a la romana
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fideus a la cassola
Calamars a la romana
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lenguadina en tempura
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Llenties ECOLÒGIQUES amb verdures
Llenguadina en tempura
Gelat
Pa blanc



MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Arroz rossejat con garbanzos ECO
Buñuelos de bacalao
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arroz rossejat amb cigrons ECO
Bunyols de bacallà
Gelat
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Crema de verduras con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Crema de verdures amb tostons casolans
Pernillets de pollastre en salsa
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Lomos de merluza
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Llomellos de lluç
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Fideuà
Croquetas de pollo
Helado
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Fideuà
Croquetes de pollastre
Gelat
Pa Blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Arroz a la milanesa
Huevo revuelto con queso
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Arros a la milanesa
Ou remenat amb formatge
Fruta de temporada
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lechuga, tomate e ingredient del chef
Sopa de fideus con garbanzos Ecológicos
Alitas de pollo a la barbacoa
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam, tomaca i ingredient del chef
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics
Aletes de pollastre a la barbacoa
Fruta de temporada
Pa blanc

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

